

El rescate educativo de la atención, enredada entre pantallas

The Educational Rescue of Attention, Tangled between Screens

Ángel Pérez Gómez*

Recibido: 30 de junio de 2025 Aceptado: 10 de julio de 2025 Publicado: 31 de julio de 2025

To cite this article: Pérez Gómez, A.I. (2025). El rescate educativo de la atención, enredada entre pantallas. *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 6(2), 8-26. <https://doi.10.24310/mar.6.2.2025.22062>

DOI: <https://doi.10.24310/mar.6.2.2025.22062>

RESUMEN

¿Están vinculados el deterioro mental de la juventud y la deriva política antidemocrática a la explosión de las pantallas y redes sociales? Estas plataformas constituyen los escenarios que habitan las nuevas generaciones, guiados por algoritmos complejos y opacos, de cuya influencia decisiva no parece que seamos suficientemente conscientes. Ofrecen extraordinarias oportunidades como buscadores, espacios de relación, centros comerciales, plazas públicas, escaparates de identidad, plataformas de pertenencia y de activismo político. Miles de millones de personas, indefensas, disfrutan e interactúan con ellas a diario, de manera intensa y extensa, aunque pocos comprenden su estructura, funcionamiento y consecuencias. En el artículo se analizan los complejos y sutiles componentes de estas plataformas cuidadosamente diseñadas y alimentadas para atrapar y secuestrar la atención de los usuarios y maximizar el beneficio económico de sus propietarios: una *estructura sintáctica líquida, adictiva y pegajosa y una semántica neoliberal, invisible, que normaliza la desinformación, la postverdad y la polarización*. Se destacan los efectos sociales más preocupantes en la salud mental de los adolescentes, así como, en el deterioro de la convivencia democrática y se avanzan los retos y compromisos urgentes para una transformación pedagógica verdaderamente educativa, al rescate de la atención.

Palabras clave: redes sociales; salud mental adolescente; desinformación; autorregulación digital; pedagogía educativa

ABSTRACT

Are the mental deterioration of youth and the anti-democratic political drift linked to the explosion of screens and social media? These platforms constitute the environments inhabited by new generations, guided by complex and opaque algorithms, of which we do not seem to be sufficiently aware of their decisive influence. They offer extraordinary opportunities as search engines, social relations, shopping centers, public squares, identity showcases, and platforms for belonging and political activism. Billions of people, defenseless, engage with them daily, yet few understand their structure, functioning, and consequences. The article analyzes the complex and subtle components of these carefully designed and nurtured platforms that aim to capture and hijack users' attention to maximize the economic benefit of their owners: a liquid, addictive, and sticky syntactic structure combined with an invisible, banal, and extreme neoliberal semantics of misinformation and post-truth. It highlights the most concerning social effects on the mental health of adolescents, as well as the deterioration of democratic coexistence, and suggests urgent challenges and commitments for a truly educational pedagogical revolution to rescue the learners attention.

Keywords: Social media; teenager mental health; misinformation; digital self-regulation; educational pedagogy



*Ángel Pérez Gómez [0000-0001-8291-0849](http://orcid.org/0000-0001-8291-0849)

Universidad de Málaga (España)

apgomez@uma.es



1. EL IMPERIO DE LOS OLIGOPOLIOS DIGITALES

La foto de toma de posesión de Donald Trump en enero de 2025, rodeado de los multimillonarios dueños de los imperios digitales es obscena y elocuente. Representa el indescriptible poder social, económico y político en la era digital del siglo XXI. En el presente artículo me propongo analizar detenidamente la potencia y naturaleza de la influencia de las redes y pantallas para secuestrar la atención de los usuarios, así como las posibilidades de un rescate educativo de los procesos cognitivos y emocionales implicados.

La influencia de las pantallas y redes sociales en la vida social es mucho más decisiva y sutil de lo que normalmente suponemos. Constituyen las vías por las que (casi) todos nos desplazamos, guiados por algoritmos complejos y opacos. Miles de millones de personas interactúan con estas plataformas a diario y pocos comprenden su estructura y funcionamiento. En las primeras décadas del siglo XXI, han emergido con fuerza como los espacios más relevantes para la comunicación e interacción social entre los seres humanos. Se han convertido en la nueva plaza abierta, un mercado universal de producción, distribución y consumo, siempre accesible, que ofrece una amplia gama de productos, servicios y relaciones, cuya rápida evolución supera la capacidad social para su control y regulación democrática.

Cabe destacar una peculiaridad esencial: la comercialización y monetización de todos los datos que en ella se intercambian se ha convertido en el oro blanco del siglo XXI. Un valor añadido de extraordinaria importancia ya que es esencial para la publicidad comercial, la propaganda política y el entrenamiento de las Inteligencias artificiales. Se trata de un sistema novedoso y opaco que genera inmensos beneficios al comerciar con datos a cualquier precio, a menudo en detrimento de los más fundamentales derechos humanos y de los derechos de la naturaleza (Cross, 2025; Rot, 2023; Hao, 2025).

2. BREVE HISTORIA DE LAS REDES

Tres olas digitales han irrumpido y modificado de manera sustancial el panorama mundial y la vida cotidiana en estos 25 años del siglo XXI: Internet, los teléfonos inteligentes y la Inteligencia artificial.

La ola de internet. Las redes en internet se inician a finales de los 80 en los sectores públicos, militar y académico, abriendo un espacio esperanzador de intercambio horizontal. En 1993, durante el mandato de Bill Clinton, se impulsó su desarrollo comercial y privado. A pesar de que Friendster, (2002) y Myspace, (2003) aparecen antes, es Facebook (2004) la que crea una red universitaria de contactos que se convierte en red global y que ha dominado el mercado, redefiniendo la interacción digital. Youtube en 2004 y Twitter en 2005 revolucionan el contenido multimedia y la comunicación audiovisual en tiempo real.

La ola de los teléfonos inteligentes. Sin embargo, es la aparición y la universalización vertiginosa de los teléfonos inteligentes (2009), la que convirtió las redes sociales en la fórmula definitiva de las relaciones sociales digitales, generando una web dinámica, universal, permanente y adictiva en el bolsillo de cada usuario. Desde entonces, la participación en las redes sociales virtuales ha crecido exponencialmente, convirtiéndose en un escenario poderoso, innovador y versátil para

la interacción, creación de identidad y validación social. En este contexto, los ciudadanos en general, pero especialmente los adolescentes y jóvenes, han encontrado en plataformas como Instagram, Snapchat, YouTube, X, TikTok, Facebook y WhatsApp el medio decisivo para relacionarse en la segunda década del siglo XXI.

La preocupación más apremiante, en mi opinión, es que esta plaza virtual, privatizada y presente en la mayoría de los países, está monopolizada por un reducido grupo de corporaciones privadas (Google, Amazon, Apple y Microsoft) de un solo país, Estados Unidos. Este oligopolio tecno-feudal controla y canaliza el 90 % de la interacción humana en el denominado mundo occidental, en la que muchos usuarios invierten entre 6 y 8 horas diarias.

La ola de las inteligencias digitales. A finales del 2022, irrumpió poderosa la inteligencia artificial generativa (IA), ofreciendo sistemas de conversación “natural”. Sumergidas en las salas de máquinas de todas las redes y pantallas, las IAS provocan un salto cualitativo de extraordinaria magnitud, que sin duda está modificando, en muy breve espacio de tiempo y de manera radical, las formas de vivir, sentir y pensar de los seres humanos (Hao, 2025).

¿Cuál es el truco de magia detrás de ChatGPT y las demás IAs generativas? Seguramente, imitar de manera eficaz y perfecta la conversación humana. Alucinados con su magia podemos ir delegando en ella nuestras apreciadas funciones lingüísticas y reflexivas, hasta, probablemente, vernos despojados de las mismas.

El aspecto más preocupante es que estas IAs en manos privadas comienzan a transitar el arriesgado y temible camino de la autonomía funcional. Ya son capaces de aprender por sí mismas, utilizando los mismos *mecanismos básicos* que nosotros: identificación de patrones, asociación, condicionamiento y reforzamiento de conducta. Son capaces de abarcar todos los espacios humanos: tecnologías, prácticas, productos y servicios en todos los campos del saber y hacer (ciencias, humanidades y artes). No son humanas, pero cada día son más perfectas en la imitación y simulación de nuestro comportamiento cognitivo y emocional, permitiendo la personalización y la auténtica interacción que supone la conversación humana, (Gawdat, 2024, Pérez Gómez, 2024, Marina 2025).

3. EL CONFUSO Y CAMBIANTE PANORAMA ACTUAL

A partir de 2010, la vida social de los adolescentes se trasladó en gran medida a los smartphones, pasando de la noche a la mañana, en menos de cinco años, de una vida sin redes sociales virtuales a una dependencia adictiva de las mismas. Se han convertido en la fuente principal de información e interacción cotidiana de la mayoría de los ciudadanos y en especial de los jóvenes. Parecen ofrecer un entorno informativo más vivo y atractivo que la prensa, la televisión o la radio e imponen sus propias reglas y códigos, a menudo, pasando por encima de las leyes de cada país. Han ganado a los medios de comunicación tradicionales la batalla de la atención, obligándoles a usar los titulares, las formas y el lenguaje propios de las redes, con posiciones cada vez más extremas.

A pesar de sus semejanzas, las redes presentan cierta especialización temática, y conductual, así como sesgo ideológico. En la apreciación de Jonathan Haidt, (2025), Netflix explota la pereza,

X la ira, Instagram el ego, Linkedin la vanidad, Amazon la gula, Pinterest la envidia y PornHub la lujuria. Youtube, polifacética, ha evolucionado hasta representar una atractiva oferta polivalente a la vez que ha facilitado posiciones radicales, propiciando el fenómeno conocido como la “madriguera del conejo”. Es decir, en tres click, siguiendo sus recomendaciones, puedes encontrarte en una página tóxica no deseada. Es esencial reconocer la polivalencia y multifuncionalidad de estas redes y plataformas, las cuales actúan como buscadores, espacios de relación, centros comerciales, plazas públicas, escaparates de identidad y plataformas de activismo político. Hasta el momento, ningún sistema de información ha logrado la penetración social y capilaridad doméstica que exhiben las redes, operando mediante mecanismos casi impunes y careciendo de la regulación legal adecuada.

Un aspecto novedoso, de singular relevancia, es la notable eficacia de la comunicación digital. Las redes sociales emplean inteligencia artificial y vastos archivos de datos para crear perfiles psicológicos detallados y completos de cada usuario, lo que les permite identificar los aspectos más vulnerables de su personalidad: deseos, miedos, debilidades, sueños y propósitos, tanto conscientes como subconscientes. Algunos de nuestros rasgos o disposiciones pueden preverse con una precisión de hasta el 90% (Youyou et alt. 2015). Estos sistemas operan con una eficacia implacable: no descansan, no olvidan y perfeccionan su control a través del aprendizaje constante; cuanto mejor te conocen, más te controlan (Cross, 2025, DiResta, 2024). Su objetivo no es el bienestar del usuario, sino maximizar el tiempo de pantalla (Rivera, 2025), generando ciclos de intensa dependencia psicológica.

Siendo tan determinantes en la vida cotidiana de la población global, me parece imprescindible analizar con más detenimiento su naturaleza, sentido y funcionamiento. Dos son, a mi entender, los componentes más sustanciales y mutuamente interdependientes que analizaremos por separado para facilitar su comprensión: su *configuración sintáctica* y su *orientación semántica*, cuidadosamente diseñadas y alimentadas para atrapar a los usuarios y maximizar el beneficio económico de sus propietarios.

3.1. Una sintaxis atractiva y pegajosa

Con el propósito de atrapar la atención, las redes y plataformas diseñan una sintaxis compleja, atractiva y cambiante en la que podemos distinguir los siguientes rasgos sustanciales:

La naturaleza adictiva de la validación instantánea. Apoyándose en el conocimiento de que la conducta humana más básica se moldea por sus consecuencias, las redes sociales operan como una “caja de Skinner digital”, donde *likes*, *selfies*, *emoticonos* y *scroll infinito* actúan como reforzadores conductuales. Aprovechando los principios de la psicología persuasiva, estas plataformas condicionan actitudes mediante *un reforzamiento de razón variable*: ofrecen recompensas inmediatas pero intermitentes, irresistibles y variables, —el sistema de las máquinas tragaperras— que maximizan su potencial adictivo. Utilizan tácticas clásicas de propaganda —como la repetición, simplificación, personalización y apelación emocional— para aprovechar los sesgos cognitivos más comunes (Rivera, 2025). En este sentido, DiResta (2024) señala que la exposición reiterada a un mensaje, combinada con la percepción de aceptación social, incrementa su aparente veracidad, ya que nuestro cerebro asocia la frecuencia con la verdad, recordando que “una mentira repetida mil veces...”.

La primacía audiovisual. Espectacularidad, velocidad y brevedad. La interacción debe incorporar formas, colores, movimientos, imágenes y sonidos que atrapen, sorprendan y conmuevan. Se sacrifica la elegancia para captar la atención a cualquier precio, incluso mediante un lenguaje vulgar y una estética perturbadora. Como afirma reiteradamente Cross, (2025), la reflexión no mantiene a nadie en pantalla; en cambio, la emoción rápida, los vídeos incendiarios, las formas sorprendentes y los titulares alarmistas sí. En el ecosistema digital, el meme y los *emogis* se han consolidado como el paradigma de eficacia comunicativa, gracias a su brevedad, precisión e impacto. Así, la comunicación en redes se nutre cada vez más de slogans simples y atractivos, junto con creaciones audiovisuales breves y contundentes. Este predominio del lenguaje audiovisual y de mensajes concisos está deteriorando la capacidad de lectura atenta y la concentración en textos y discursos más extensos (Desmurger, 2024). Las redes acostumbran a los usuarios a basar su interacción en intuiciones emocionales en lugar de en razonamientos deliberativos. Todo debe ser breve, visualmente atractivo, emocional y adaptado a los sesgos cognitivos, activando el conocimiento intuitivo y automático del sistema 1 de Kahneman. La rapidez en la mirada y la velocidad de la escucha se han normalizado, de tal modo que es habitual reproducir contenidos a doble velocidad para ahorrar tiempo. Los jóvenes y adolescentes son quienes más aceleran la comunicación en línea, convirtiéndose en una generación que presta atención a cada pantalla durante un promedio de apenas ocho segundos (Haidt, 2024).

Distracción, multitarea y scroll infinito. La distracción constante, causada por notificaciones, sonidos, luces y alarmas, inunda el entorno y los dispositivos, debilitando nuestra capacidad de concentración, de pensamiento reposado y diálogo atento. Esta multiplicidad de alertas y tareas alimenta la ansiedad, dando lugar al Efecto FOMO (miedo a perderse algo), que se traduce en una oscilación perpetua entre tensión y alivio, marcada por el temor a perder oportunidades y la esperanza de descubrir novedades.

Mención especial merece el *scroll* —desplazamiento— infinito, que representa un bucle interminable de consumo cautivador. Su inventor, Ada Raskin, se arrepintió de haberlo creado al comprobar sus efectos, calificándolo de “cocaína conductual”. Además, el *scroll* infinito explota sin reservas el sesgo de confirmación, ya que los algoritmos que lo sustentan se adaptan a nuestras preferencias. El *Scroll* infinito supone, con facilidad, el enganche infinito, (Hari, 2023; Alter, 2018).

Filtros de belleza, narcisismo y falsificación de la realidad. Otro aspecto distintivo de la sintaxis de las redes sociales es la promoción narcisista de la propia imagen, mediante filtros sofisticados, en busca de validación y aprobación social externa de la identidad corporal. Los *selfies* se convierten en una manera compulsiva de autorretratarse. Se dice que los niños de hoy en día aprenden antes a mirar a la cámara, que, a leer y escribir, lo que favorece la formación de un narcisismo ostentoso, asumido como conducta normalizada. La adulteración de la realidad se convierte en un fenómeno aceptable y fácil de generar no solo para la propia imagen sino también para los objetos, contenidos, producciones y propuestas que deseamos resaltar. Otra peculiaridad de las redes es la tendencia a exhibir solo los éxitos, alterando o incluso falsificando la realidad. En la cultura de Instagram, por ejemplo, hay poco espacio para los miedos, dudas, imperfecciones, dilemas y pérdidas; todo es éxito y apariencia.

3.2. Una semántica neoliberal, polivalente, invisible y extrema

Las redes y plataformas, diseñadas con esta sintaxis tan adictiva y peculiar, ofrecen a los usuarios la oportunidad de lo mejor y lo peor. Se crean como espacios ilimitados de información, expresión, proyección e interacción social que ofrecen oportunidades extraordinarias para potenciar la identidad individual, grupal y colectiva. Sin embargo, también fomentan el sesgo de confirmación, el narcisismo, los procesos de desinformación, la postverdad, la polarización política y social, así como el consumo compulsivo de contenidos sexuales, de odio y crueldad. Se apoyan en el convencimiento de que nuestras emociones son el material con el que se comercia y a través del cual opera internet, porque nos constituimos siempre en interacción. Entre los rasgos más definitorios de la semántica que se comunica a través de las redes de manera prioritaria, voy a destacar los siguientes:

Construcción de relatos: el contenido semántico que triunfa en las redes, no son los datos, ni las ideas, ni los hechos aislados, si no los relatos atractivos, sugerentes y relevantes. El relato es una secuencia emocional, una narrativa moral, que pretende dotar de sentido a los datos y a los hechos. Un relato no informa: selecciona, oculta, prioriza, embellece o demoniza, en función de los intereses del emisor (Cross, 2025). Exige más lealtad emocional que comprensión intelectual

El relato aprovecha la vulnerabilidad de nuestro cerebro. En principio, somos seres emocionales que a veces razonamos, más que buscar la verdad nos conformamos con sentirnos bien, aunque sea solo a corto plazo. Por ello, lo que sentimos es lo que creemos y defendemos. Porque el sistema límbico y no la corteza prefrontal decide con anticipación la versión del mundo que considera conveniente. Los estímulos antes de llegar a la corteza recalcan en el hipocampo, la amígdala, el sistema límbico, donde se colorean de poderosos aromas emocionales.

La semántica de las redes apela a *las emociones como el factor determinante* de la conducta habitual de los seres humanos y de manera más potente en los más jóvenes. La paradoja es que al saturar los intercambios de mensajes empapados emocionalmente condicionan las elecciones bajo la apariencia de libre opción, de deseo propio.

En las redes, convertidas en plataformas privilegiadas de comunicación horizontal, se reescribe el pasado, se interpreta el presente y se propone el futuro, con los materiales y contenidos dominantes en las mismas. Pueden considerarse escenarios mediadores y constituyentes de nuestra identidad y sentido de comunidad. Google, por ejemplo, no es solo un buscador, se ha convertido en el *factotum* de la información, sus algoritmos de recomendación deciden lo que encuentras, en qué orden, con qué énfasis. Además, con la apariencia de neutralidad, conecta personas, suscita y reparte emociones, refuerza creencias y confiere sentido de pertenencia y comunidad. De manera imperceptible, los relatos dominantes en las redes van moldeando la percepción individual y colectiva de los usuarios (Rivera, 2025).

Una de las consecuencias de este predominio del relato y su componente emocional es la *Banalización como rasgo epistémico* del contenido que se intercambia en las redes. El predominio de las emociones sobre la razón, de las opiniones sobre los hechos y el espectáculo sobre el debate riguroso, conforman una cultura poco propicia al desarrollo del conocimiento crítico, reflexivo, argumentado y contrastado. Las redes se inundan de afirmaciones sin matices, opiniones sin evidencias y generalizaciones abusivas. En las redes se consume pensamiento precocinado,

espectacular, llamativo, capaz de atrapar la atención con independencia de su valor ético o epistémico. Cross (2025) considera que Google, YouTube, TikTok, Instagram y Amazon, no son simples plataformas: son arquitectos del *pensamiento ligero*. Ya no son simples medios, constituyen mapas mentales, que se difunden urbi et orbi, que condicionan y orientan nuestras percepciones, sueños y deseos inmediatos (Rot, 2023).

A sabiendas de que lo que nos mueve son los afectos y con más intensidad los asociados a la defensa y ataque, las redes desatan las emociones primarias como el miedo, el enfado o la tristeza, pues activan zonas cerebrales asociadas a la supervivencia. Con este propósito, las redes fomentan, en muchas ocasiones, la creación de contextos caóticos, deteriorados, donde los sujetos humanos se sientan vulnerables y confundidos. Cuando un relato toca el corazón antes que la mente, ya no es simplemente información. Nuestras emociones son el terreno fértil donde el sistema siembra su narrativa. En estos escenarios, la emoción ha sustituido a la lógica, la percepción ha suplantado al análisis (Cross, 2025). Todos somos sensibles a esta lógica de supervivencia, donde el miedo y el odio movilizan con más eficacia que el debate racional. En las guerras emocionales hay poco espacio para el pensamiento crítico. Por estas razones, no conviene olvidar que los teléfonos móviles inteligentes son poderosas herramientas que potencian nuestras capacidades, a la vez que estimulan de manera constante nuestros deseos y emociones más primarias (Alter, 2018, Rivera, 2025, Rot, 2023).

Por otra parte, el bucle de retroalimentación por validación social y necesidad de pertenencia, que fomentan las redes aísla intelectualmente a los usuarios en *burbujas ideológicas y culturales*, que refuerzan nuestras creencias y empobrecen nuestros horizontes intelectuales. Como ya analizó detenidamente Pariser en 2017, con demasiada frecuencia las burbujas se convierten en espejos disfrazados de ventanas, aprovechando nuestros *sesgos de confirmación y familiaridad*. Podría afirmarse que las redes te adoctrinan con tus propias ideas, porque repiten lo que crees.

Los gigantes tecnológicos, mediante el uso abusivo de los *algoritmos de recomendación* nos ofrecen opciones tan personalizadas que se vuelven irresistibles, habituándonos a desarrollar una mente que no busca la verdad, sino la validación. Cuanto más interactuamos con el sistema, más se refuerzan nuestros propios sesgos, disimulados bajo la apariencia de libertad de elección. En la neolengua de las redes, este engaño suele camuflarse bajo los eufemismos de que no hay censura, sino filtrado, no es manipulación, es recomendación personalizada (Rivera, 2025, Cross, 2025).

Además, aprovechando el vínculo emocional y la necesidad humana de identidad y pertenencia, estas burbujas se convierten en un caldo de cultivo propicio para el sectarismo, la *polarización y el tribalismo extremista*, (Gutiérrez-Rubí, 2025, Estape, 2024). En este magma social es fácil comprender la polarización irresistible del panorama político en el mundo actual entre un “nosotros” y un “ellos”, que desata y amplifica los instintos de odio y violencia. ¡¡A por ellos, oe, oe, oe!!, en una secuencia peligrosa y difícil de parar, de polarización, odio, violencia y tragedia. Para algunos, el odio se ha convertido en la gasolina de las redes sociales, que funcionan como granjas y graneros de resentimiento y venganza. Cuanto más odio se traslada en la red más audiencia y más rédito (Cross, 2025, Gutiérrez-Rubí, 2025).

Es evidente que en las redes circula todo tipo de ideologías y posiciones políticas, pero para sorpresa de muchos, la tendencia mayoritaria es la difusión de posiciones ultraconservadoras.

En aras del beneficio, las plataformas y las redes priman no solo las formas espectaculares y atractivas, sino también los contenidos extremos que hurgan en las emociones más sensibles del ser humano. La psicología de la persuasión domina el territorio virtual, como plantea Cialdini (2025), susurrando y difundiendo *la doctrina invisible del neo o ultraliberalismo*, un coctel de posiciones ultraliberales en la económico, ultraderechistas en lo político y reaccionarios en lo social, (Monbiot y Hutchison, 2025). Lo perverso es que ahora todos, en cierta medida y en nuestra vida cotidiana, somos neoliberales, invadidos por la omnipresente ideología hecha carne, arraigada en hábitos, de *consumismo y competitividad*, con la promesa o quimera imposible de que todo el mundo puede llegar a ser el número uno. En la brecha que se abre entre grandes expectativas y resultados escasos, las redes omnipresentes expanden y utilizan la frustración y el resentimiento de los perdedores de la globalización, propiciando el actual triunfo de los demagogos antidemócratas y autoritarios, (Trump, Miley, Bolsonaro, Orban...). Los *influencers*, *think tanks* y departamentos académicos de la Internacional Neoliberal nutren e inundan de esta doctrina invisible, cada vez menos disimulada, las redes, los medios, las pantallas y las plataformas.

Mención especial merece a mi entender la *semántica de género y relaciones sexuales* que se difunde en las redes y pantallas. Aplicaciones, redes y plataformas, impulsadas por inteligencia artificial están transformando las interacciones amorosas y sexuales, porque exhiben habilidades sociales y conversaciones que suenan inquietantemente auténticas, como puede comprobarse en *Bumble* y en *Badoo*, dos de las apps de ligue más populares. ¿Cómo se están desarrollando las actitudes y disposiciones amorosas y sexuales en la adolescencia y juventud que ha crecido entre el enjambre de las redes sociales?

Laura Bates, en su sugerente y perturbador libro *Los hombres que odian a las mujeres* (2023), presenta un análisis demoledor de una cultura subterránea que invade la mente de los adolescentes más vulnerables, produciendo adicciones y disposiciones patológicas compartidas en grupos como la *cultura Incels*, los artistas de la seducción o el movimiento de los varones despechados que aparecen en la vida cotidiana, reflejada en la serie *“Adolescencia”*. Es lamentable que los algoritmos de recomendación contribuyan a que, también los menores, accedan con facilidad a páginas de pornografía, saturadas de Deepfakes sexuales, alteración de la imagen corporal, porno infantil o contenido violento, en un territorio sin ley, donde prolifera el *uso compulsivo del contenido sexual* (Rivera, 2025).

Otra de las manifestaciones más corrosivas de la deriva extrema de la doctrina invisible ultraliberal es la normalización de la *Desinformación y postverdad*. El término de postverdad se ha hecho viral porque incorpora la intencionalidad decidida de engañar, utilizando verdades, medias verdades, bulos, mentiras y calumnias. Para el éxito de esta estrategia de engaño se requiere la normalización de la desinformación a la que contribuyen las redes de manera ejemplar. Como ya hemos repetido sin límite, el propósito de las redes es atrapar la atención de los usuarios, no difundir la verdad. En la era de la postverdad ya no importa el que algo sea verdadero o no. Con frecuencia, los datos son secundarios, las pruebas irrelevantes y el razonamiento un estorbo. Internet y las redes sociales no premian la verdad, sino el número de seguidores y la necesidad de reafirmar nuestra pertenencia a grupos sociales que validan desde fuera nuestra identidad (Fisher, 2023, Cross, 2025, Rivera 2025). No se trata solo de falsificar una noticia, se trata de difundir la confusión, destruir el concepto mismo de certeza. Cuando la postverdad se normaliza

se prepara el terreno para el desorden, la incertidumbre y la confusión cognitiva permanente en los individuos y en la colectividad. De manera muy especial cuando la perfección de las falsificaciones audiovisuales hace imposible distinguirlas de la realidad (Veo3 de Google) ¿Qué hacer ante esta posibilidad tan fácil y asequible de producir grabaciones falsas con imágenes y audios tan realistas? ¿ver para creer? La imagen y el audio ya no valen como prueba de veracidad.

La polarización planificada no solo busca ganar una discusión a cualquier precio, busca que la discusión nunca termine, mezclando terrorismo informativo y gestión emocional, para provocar una atmósfera irrespirable de desinformación, falsedad e indignación que conduzca al desencanto de la política. Ante tanto ruido que satura la señal, muchos ciudadanos, cansados y agotados, se desconectan, se retiran de la acción política o votan desesperadamente en contra de sus propios intereses (Van der Linden y Roozenbeek, 2024; Rivera, 2025). En este clima de normalización de la postverdad como estrategia política, la diana de los centros de poder se sitúa en los pocos reductos de la sociedad donde puede cultivarse el pensamiento crítico, libre y reflexivo: el periodismo profesional, la educación, la ciencia, la cultura, las artes y las universidades... Como ha defendido Steve Bannon, en varias ocasiones, la forma de lidiar con los reductos del pensamiento crítico es debilitar su financiación, promover su privatización e inundar el territorio de mierda.

Se estima que el cincuenta por ciento de la información que circula por internet es defectuosa, "falsa". No obstante, se replica con velocidad exponencial y escaso contraste. Si todo puede ser falso, confuso o incluso deleznable, todo vale. lo único que parecerá cierto será lo que se repita más veces, inundando el escenario. Ante este panorama, simplista y radical del todo vale, no es fácil que en las redes puedan triunfar discursos complejos y matizados que argumenten de manera sosegada, que el rechazo de las verdades absolutas no impide la búsqueda de las verdades relativas, que constituyen el fundamento de la ciencia y de la convivencia humana. Porque no todas las opiniones son respetables, son respetables las personas, las opiniones deben ser discutidas.

La paradoja contemporánea es que las posiciones más extremas de ultraderecha presumen de ser los rebeldes e irreverentes del siglo XXI, políticamente incorrectos y sin pelos en la lengua. Defienden una concepción de la libertad como actuación sin restricciones en la ley de la selva, una rebeldía ofrecida como caramelo al alcance de los jóvenes perdedores, indignados por las deficiencias de la sociedad actual, por su precariedad, confusión y oscuridad de horizontes. Les valen los bulos, los slogans y las teorías conspiranoicas, si se arropan en un relato que reduce la incertidumbre y proporciona sentido de pertenencia a un grupo y a una tribu que les ofrece identidad (Mounk, 2024, Sánchez, 2024). Proponen explicaciones y soluciones simples a problemas complejos y son inmunes a la evidencia, porque se basan en creencias incontrastables, donde no hay cabida ni para el verificacionismo ni para el falsacionismo (Ariely, 2023). En este río revuelto triunfan personajes como Trump, un demagogo sumamente astuto en el arte de convertir la frustración de millones de ciudadanos en un hipócrita y atractivo relato antropolítico de rebeldía, odio y hostilidad.

En resumen, la semántica que difunden las redes sociales de manera mayoritaria es la semántica dominante en el escenario neoliberal contemporáneo —volátil, incierto, complejo, polarizado y diseñado para persuadir—, pero potenciada de manera exponencial por su poder digital. Los propietarios de las poderosas redes y plataformas digitales, que defienden en la actualidad la doctrina invisible del neoliberalismo más salvaje, tecnofeudalismo, y que se posicionan en la extrema derecha del arco ideológico, tienen muy claro que hay un poder hoy más

decisivo que el poder institucional y mediático y es el poder silencioso de los influjos digitales que diseminan las redes y plataformas y que influyen de manera tan decisiva en el comportamiento social y político de los ciudadanos, (Monbiot, y Hutchison, 2025).

4. EFECTOS SOCIALES

Como hemos visto en páginas anteriores, las redes, por la naturaleza compleja y singular de su estructura sintáctica y semántica, actúan como una poderosa caja de resonancia, amplificada, de la condición humana, reflejando tanto aspectos positivos como negativos y generando efectos, aun desconocidos, muy diferentes en los diversos contextos, grupos e individuos humanos.

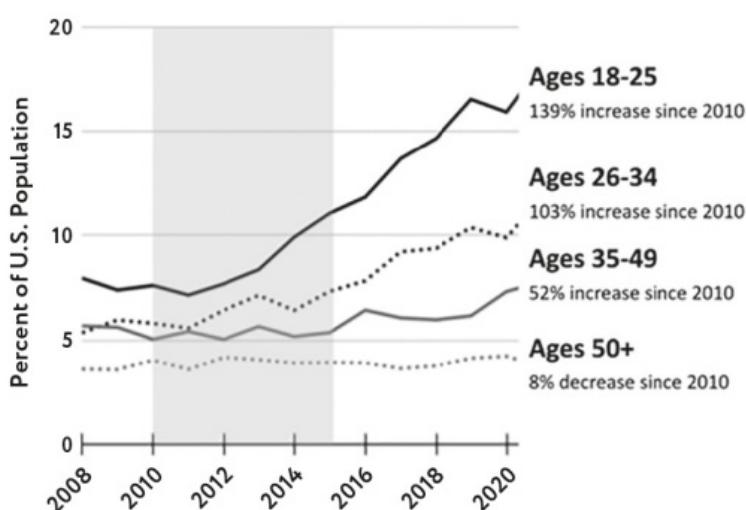
Dos son a mi entender los efectos más preocupantes de su desarrollo actual: el deterioro de la salud mental de los adolescentes y la erosión progresiva de la convivencia social, de la cultura y de las instituciones democráticas.

El vertiginoso deterioro de la salud mental de los jóvenes, lamentablemente, se encuentra bien documentado por una abrumadora cantidad de investigaciones que convergen en conclusiones similares, (Murthys, 2021, Hauguen, 2023, Haidt, 2024, Fisher, 2023, Desmurget, 2020, 2025, Jarvis, 24; Rojas Estapé, 2024, Bates, 2023).

La adolescencia, por su estado de desarrollo en formación, aparece como la etapa humana más vulnerable a la influencia de las redes digitales, sufriendo de manera muy especial, trastornos de ansiedad, estrés, depresión y adicciones que modifican sus delicados sistemas de recompensa. Dos son los fenómenos que desgraciadamente convergen para intensificar el problema: constituyen el grupo social que más tiempo se expone a la influencia de las redes y pantallas, (Rojas Estapé, 2024) y no disponen aun del desarrollo suficiente de la corteza prefrontal para ejercer la capacidad de control ejecutivo sobre sus impulsos emocionales (Fisher, 2023).

El siguiente gráfico, por ejemplo, es suficientemente elocuente de la evolución del acelerado y singular deterioro mental de los jóvenes. En una década, el deterioro de la salud mental de la generación de 18 a 25 años se ha incrementado en un 139 %, mientras que en los mayores de 50 años el incremento ha sido solo del 8 % (Fisher, 2023).

Tabla 1. Evolución mental de los jóvenes



Fisher, (2023) y Haidt (2024) advierten a este respecto, que la sobreprotección en el mundo real y la infraprotección en el virtual, son las principales razones por las cuales la generación Z, nacida a partir de 1995 se ha convertido en la generación más ansiosa. Sin referentes adultos cercanos y competentes en este novedoso entorno, más que nativos digitales, deberían considerarse huérfanos digitales. Ha sido la primera generación de la historia que atravesó la pubertad con un móvil en sus bolsillos, precisamente en la etapa durante la cual construyen las bases de su identidad personal y social, (Haidt, 2024, Goleman, 2025). El prestigioso Psiquiatra Frances, Desmurger (2024), se atreve a afirmar, apoyado en datos, que es la primera generación que no supera el cociente intelectual de sus progenitores.

Según otro estudio publicado por Cyber Guardians en 2024,¹ los problemas de salud mental en menores de 20 años se han cuadriplicado entre 1997 y 2021, y son más frecuentes cuanto antes se haya empezado a utilizar el móvil. Es cierto que son estudios correlacionales que no pueden interpretarse como causales, pero marcan tendencias claras muy preocupantes.

El segundo efecto más sustancial de la influencia de las redes y pantallas es el deterioro de la convivencia social democrática. Las redes y plataformas son los territorios más decisivos y universales que habitamos en el siglo XXI y se encuentran en la actualidad infectadas de postverdad, desconfianza, polarización y posiciones extremas. Al ser de titularidad privada, dentro del modelo económico neo y ultraliberal, las instituciones públicas y democráticas tienen enormes dificultades para ofrecer contrapesos al poder social de su influencia, que opera en la oscuridad de los algoritmos complejos y opacos. Se ofrecen al usuario como el territorio de la opinión libre, concebida la libertad como el derecho subjetivo ilimitado, incluso para mentir, calumniar y manipular. Hasta tal extremo que se llega a proclamar que los hechos son libres, irrelevantes, intercambiables y las opiniones son sagradas. La libertad de expresión no puede amparar ni confundirse con libertad de mentir, de engañar, de dañar la convivencia y el bienestar ajeno. El aumento progresivo y acelerado del apoyo electoral a las ideologías y organizaciones populistas de extrema derecha, especialmente entre muchos jóvenes que no condenan el fascismo ni el autoritarismo, es un fenómeno sumamente preocupante en la mayoría de los países del mundo occidental (Gutiérrez-Rubí, 2025). Este auge se ha catalizado en el segundo triunfo electoral de Donald Trump en 2024. Son movimientos autoproclamados como antisistema, que no respetan la declaración universal de los derechos humanos, las leyes que sustentan el orden internacional y la gobernanza democrática global (Hao, 2025). En esta atmósfera de infoxicación, la amenaza y el cuestionamiento de la democracia parecen inevitables (Rot, 2023; Applebaum, 2024).

5. PEDAGOGÍAS AL RESCATE EDUCATIVO DE LA ATENCIÓN

Ante este panorama, parece urgente e imprescindible elaborar respuestas educativas a la altura de la complejidad y naturaleza de los novedosos y graves retos planteados. ¿Qué posibilidad tienen los sujetos en formación de resistir los poderosos influjos de las redes y plataformas

¹ CyberGuardians Es una organización internacional sin ánimo de lucro, cuyo objetivo principal es apoyar a padres, educadores y legisladores para promover hábitos digitales saludables en jóvenes, frente al impacto negativo de redes sociales y dispositivos inteligentes en la salud mental.

adictivas y de los contextos tóxicos sociales, culturales y políticos contemporáneos? ¿Cómo ayudarles a recuperar la atención secuestrada por los algoritmos opacos de selección y recomendación que dirigen las redes y plataformas digitales y se comportan como las eficaces cajas negras de Skinner?

Como nos recuerda Alter, (2018), los menores, de manera muy especial, no pueden competir por sí solos contra los algoritmos diseñados para secuestrar su atención. Se requiere un decidido esfuerzo sistemático, colectivo y solidario, que involucre a familias, educadores e instituciones, con el objetivo de fomentar entornos más saludables para aprender a autorregularse.

Es grave que la pedagogía haya ofrecido hasta el presente, escasas iniciativas para responder a las exigencias de ninguna de las tres olas digitales de los últimos 25 años. Una pedagogía, si pretende ser verdaderamente educativa, ha de acompañar y orientar a los aprendices, precisamente, para que puedan identificar, comprender y gestionar de manera consciente y reflexiva la complejidad de estímulos e influencias que reciben en su vida presencial y virtual. Para rescatar la atención en este escenario híbrido tan polarizado y diseñado para persuadir, se ha de afrontar la alfabetización digital como el conocimiento crítico de sus fundamentos, sus modos de funcionar y sus consecuencias esperables (Hari, 2023, Kuenerz, 2025). Es cierto que la pedagogía no puede garantizar los resultados deseados, pero si puede procurar las mejores condiciones en términos de escenarios, personas, relaciones, contenidos, medios, procesos y experiencias de enseñanza y evaluación que faciliten alcanzarlos.

Propondré a continuación algunas de las ideas que yo considero más urgentes y relevantes para contribuir a crear un nuevo relato, un nuevo pacto educativo.

5.1. Regulación democrática del entorno virtual

Hay, a mi entender, una condición política previa que aparece como un requisito imprescindible: el control democrático de los complejos y poderosos entornos virtuales², regulando las iniciativas privadas y suprimiendo los oligopolios digitales, tecnófeudales, que se resistan a dicha regulación democrática. Un servicio tan básico e imprescindible no puede abandonarse al capricho del mercado. El acceso a internet ya no es una elección, sino un bien tan esencial para la vida de la mayoría de las personas como la sanidad o la educación. La desprivatización ha de aspirar a la creación de un internet gobernado por las personas, no por el dinero, es decir, desarrollar modelos de propiedad pública, cooperativa, crítica y democrática de redes y pantallas.³

De manera similar a como se regula democráticamente la vida cotidiana presencial, debe regularse también el nuevo entorno virtual de relaciones. Ha de garantizarse la transparencia para

² En la mayoría de estudios y ensayos (Appelbaum, 2024, Cross, 2025, Monbiot y Hutchison, (2025), parece incompatible la vida democrática de las sociedades contemporáneas con la propiedad privada y sin regulación de las poderosas plataformas, redes e IASS, que dominan el enjambre virtual contemporáneo.

³ La imagen viral de la toma de posesión de la presidencia de Trump en 2024, evidencia todo lo contrario, la gobernanza mundial del universo digital en manos de contados y poderosos oligopolios privados, representantes del tecnófeudalismo (Varoufakis, 2024; Cross, 2025; Monbiot y Hutchison, 2025; Piketty, 2025).

conocer los principios epistemológicos y éticos que rigen los algoritmos, así como regular los procesos de extracción y explotación de los datos con los que se entrenan.⁴

Entre estas regulaciones, es esencial considerar la edad de acceso a las redes sociales y plataformas. Aunque el objetivo pedagógico prioritario debe ser el desarrollo de la autorregulación en los aprendices, es imprescindible establecer medidas de restricción de acceso. La mayoría de propuestas fijan el límite entre los 13 y 16 años. Al igual que en el entorno físico, es crucial proteger a los menores del acceso indiscriminado a contenidos inapropiados —como violencia, apuestas o pornografía— mediante estrategias de restricción y acompañamiento (Tarnoff, 2025).

A este respecto sería conveniente trabajar y experimentar con las adolescentes estrategias que favorezcan la concienciación y el control del usuario, como las siguientes:

- Rechazar las cookies no deseadas al entrar en una página.
- Desactivar, en principio, las notificaciones de todo tipo.
- Dormir alejado de los móviles y otros dispositivos.
- Distinguir y delimitar bien los espacios y tiempos de uso de los dispositivos digitales, de modo que no estemos a su merced en todo tiempo y lugar.
- Desarrollar programas que debiliten los colores o que deriven en tonos grises a medida que se incrementa sustancialmente el tiempo de conexión.

En definitiva, desarrollar pautas de conducta reflexiva en el escenario virtual, que permitan parar, analizar, contrastar, sentir y evaluar, antes de compartir e intervenir en la red. Recuperar un tiempo en el que el individuo pueda encontrar sus propios ritmos, el sentido de la duración y de la espera, de la reflexión y de la atención, lo que requiere el equilibrio entre actividades presenciales y virtuales, físicas y culturales, en el campo y en la ciudad.

En este sentido, es crucial eliminar o reducir significativamente el carácter adictivo de la sintaxis de las redes. Esto implica desactivar cualquier forma de persuasión y manipulación psicológica, como los algoritmos de recomendación por defecto, el scroll infinito y la publicidad basada en el comportamiento personal de los usuarios.⁵ También es fundamental exigir autorización, remuneración y transparencia en el uso de datos personales, así como requerir certificados de origen y marcas de agua que diferencien los productos humanos de los artificiales.⁶

4 A este respecto y conociendo el desequilibrio geopolítico del territorio digital contemporáneo, es urgente que la UE, conjuntamente con los países no alineados, desarrolle su propia soberanía de investigación y aplicación en este ámbito entre el capitalismo salvaje de EEUU, privado, de pago y desregulado y el capitalismo estatal, comunista, de China, regulado por el estado, público, gratuito y de código abierto (Crawford 2025). Europa debe desarrollar sus plataformas, redes e IAs de carácter público, gratuito, de código abierto y democráticas. Al tiempo que continúa regulando con sensatez y rigor las iniciativas privadas para que las redes, plataformas y pantallas dejen de ser el salvaje oeste del capitalismo ultraliberal.

5 En este sentido, sería decisivo exigir el cumplimiento real del Reglamento Europeo de Protección de datos, la ley antibulos, y el escudo europeo contra de desinformación, así como ilegalizar los poderosos programas de deepfakes. (Van der Linden y Roozenbeek, 2024).

6 Mastodon, por ejemplo, podría ser un modelo realmente inspirador como plataforma descentralizada que valora la privacidad, el sentido de comunidad y el control del usuario sobre la propia información.

En el centro de una pedagogía educativa al rescate de la atención ha de construirse un nuevo y poderoso relato pedagógico a la altura de los extraordinarios retos que presenta la era digital en el siglo XXI. Una nueva forma de entender la relación educativa que se asiente en tres pilares básicos: ético, epistémico y didáctico.

5.2. La dimensión ética. Aprender a autorregularse en cooperación. Del yo al YO-Nos

El primer pilar hace referencia a crear en la escuela una cultura ética que compaginé la autorregulación del yo y del nosotros. Un concepto de libertad que apueste por la realización autónoma de toda la persona y de todas las personas, de cada persona, respetando los derechos de los demás a construir y disfrutar sus propias opciones personales. Este eje central implica aprender democracia directa en el salón de clase, como uno de los propósitos prioritarios de la escuela, por ser uno de los ámbitos más deficitarios y decisivos en la era contemporánea (Murray, 2019). Crear un entorno favorable a la formación paulatina de la conciencia y el compromiso con el propio proyecto de vida de cada aprendiz, compatible y en convergencia con el proyecto social y el bienestar de la comunidad.

Tal propósito requiere crear *escenarios de confianza e igualdad real de oportunidades* en la escuela, suficientemente potentes y creíbles para compensar las desigualdades de la vida cotidiana que provocan tanta rabia e indignación. Apostar por una *escuela realmente inclusiva* que celebre la diversidad singular y respete la discrepancia, que enseñe a resolver de manera pacífica y dialogada los inevitables conflictos que aparecen en las interacciones de la vida cotidiana. Que enseñe a escuchar, conversar y dialogar; a vivir y convivir en grupos humanos heterogéneos, promoviendo la empatía, la compasión, la confianza y la ternura como la atmósfera pedagógica que habita en la escuela. Un espacio sin duda contracultural respecto a los influjos que provienen de la atmósfera polarizada y toxica que alimentan las redes y la vida política contemporánea. Que las nuevas generaciones tengan al menos un tiempo prolongado y reposado de experimentación de escenarios sociales saludables y de confianza, de explorar las posibilidades del YO-NOS, fomentando a la vez la singularidad y la cooperación, el debate, el disenso y la conversación sosegada y respetuosa.⁷ Hablamos de un nosotros universal, plural e inclusivo, como capital humano por explorar, potenciar y cuidar. Una nueva forma de entender la supervivencia y la convivencia en favor del bienestar común, del cuidado mutuo, más allá del hiperindividualismo egoísta del capitalismo salvaje, neo o ultraliberal de culto, sin límites, al YO y del nosotros contra ellos (Graeber, 2024; Simard, 2021)⁸. Un nuevo relato que sustituya la miseria pública y la opulencia privada propia del capitalismo por la *suficiencia privada y el lujo público*⁹. Un territorio del

7 El trabajo de Simard (2021), nos dice que hasta los árboles que en la superficie parecían estructuras independientes y lineales, a menudo, bajo tierra, forman parte de enormes y densas marañas de cooperación biológica.

8 No debe olvidarse que, según los principales informes sobre el *índice de confianza interpersonal* –Latinobarómetro 2024, Eurobarómetro, (2024), el World Values Survey ola7(WVS) de 2022, Pew Research Center (2025)–, que arrojan datos muy similares, hay una preocupante tendencia a la baja, con importantes diferencias entre países. Los Países nórdicos europeos en torno al 60-70%, Orientales, China e India, 56%, Latinoamericanos en torno a 10% y España en torno al 9%. La mayoría de los países muestran deterioro del índice de confianza en la segunda década del siglo XXI. Y es especialmente preocupante que los jóvenes manifiesten una menor confianza interpersonal en la mayoría de los países. (Pastor Vico, 2024)

9 Graeber (2021), Varoufakis (2024) y Piketty (2025), elaboran propuestas bien fundamentadas con este propósito.

YO-NOS, que sabe diferenciar, cultivar e integrar los territorios de lo íntimo, lo privado y lo público, como modos de relación¹⁰ Un territorio de tolerancia cero a la ridiculización, a la manipulación, al abuso y a cualquier forma de violencia física y psicológica.

5.3. La dimensión epistémica. Aprender a pensar en la escuela

Con este propósito, será necesario crear en la escuela una cultura epistemológica de rigor, humildad, contraste, corroboración y creación. Una epistemología que busque y seleccione la información más pertinente y rigurosa, que sitúe los hechos y los textos en su contexto y su génesis, que reconozca el carácter sistémico y complejo de la realidad, que fomente el contraste y la experimentación compartida, que cultive una actitud de humildad, que reconozca la naturaleza vulnerable, inacabada, limitada e impredecible del ser humano, y que rechace posturas de sectarismo, arrogancia y dogmatismo. Una epistemología que reconozca los sesgos cognitivos y afectivos, asumiendo el error como condición de aprendizaje. Un escenario educativo preocupado por construir el hábito social de la honestidad y de la autocrítica, la duda deliberativa, el debate creativo y la crítica constructiva con el propio grupo, que comprenda la pluralidad, la diversidad y la relación constructiva entre los contrarios. Pensar —de verdad— implica asumir el riesgo de estar equivocado, el coraje de revisar las propias creencias, la paciencia de contrastar y la humildad de escuchar (Kuenerz, 2025).

Esta cultura epistemológica asume la duda y el escepticismo crítico sin derivar en el relativismo absoluto ni el nihilismo del todo vale.¹¹ Se precisa un giro que recupere el espíritu del proyecto ilustrado, obviando los excesos de su racionalismo instrumental reduccionista, las dicotomías maniqueas cartesianas, así como el olvido del componente emocional y la complejidad de la subjetividad. La emoción y la razón constituyen las dos caras, interdependientes, de la misma moneda ya que ante cualquier estímulo activamos ambos recursos cognitivos: *la denotación*, que nos ayuda a identificar, relacionar, anticipar y diferenciar y *la connotación* que colorea con tintes emotivos ese mismo objeto y la experiencia subjetiva asociada, en función de cómo nos afecta. Con esta mirada holística de la complejidad, la escuela debe ofrecer espacio y tiempo para vivir y disfrutar el descubrimiento apasionante, las interacciones humanas arropadas por la voz calmada, la mirada limpia, la escucha atenta y la pasión por la búsqueda, el descubrimiento y la creación.

5.4. Eje didáctico: ayudar a educarse: del conocimiento al pensamiento práctico, crítico y creativo

Potenciar la autonomía del sujeto implica ayudarle a transitar desde su *conocimiento cotidiano, intuitivo, automático y emocional al pensamiento consciente, reflexivo, práctico, crítico y creativo*, que, de manera deliberada y consciente, analiza, distingue, relaciona, comprueba y rectifica (Kahneman, 2015, Pérez Gómez 2017). Es decir, ayudar a cada aprendiz a construir conscientemente los hábitos cognitivos y emocionales que le permitan dirigir y gestionar su atención y

¹⁰ Lo íntimo, lo privado y lo público no como espacios sino como modos de interacción condicionados por el otro digital.

¹¹ No debe olvidarse que el posmodernismo, nació como una reacción escéptica a los grandes relatos, y, con frecuencia, sucumbió en el callejón sin salida del escepticismo radical, el relativismo extremo y el nihilismo.

controlar los propios procesos de pensamiento y toma de decisiones, así como distanciarse de los deseos y recompensas adictivas inmediatas e inhibir los impulsos no deseados o tóxicos. La pedagogía educativa ha de ayudar al aprendiz a conocer el origen, la naturaleza, intensidad y consecuencias de sus deseos, así como las formas y métodos de construir hábitos para poderlos gestionar de manera consciente y voluntaria. Es decir, ayudar a construir la autorregulación emocional.

Este enfoque ha de incluir tanto el desarrollo sistemático de la capacidad de observar, analizar y evaluar la propia experiencia —*Teorizar la práctica*—, como el movimiento complementario de —*Experimentar la teoría*—, de construir de forma gradual y con parsimonia los nuevos hábitos cognitivos y emocionales, consecuentes con la nueva conciencia y los nuevos propósitos del propio proyecto de vida elegido (Pérez Gómez, 2017). Lejos del determinismo encantado, rápido y automático que se desprende de las redes, la pedagogía educativa apuesta por procesos y espacios de construcción lenta y progresiva, en la confianza de que la inteligencia reflexiva puede transformar las intuiciones, deseos y emociones, biológicamente condicionados, regulando su intensidad, inhibiendo su expresión y modificando su estructura afectiva, en el contexto saludable y estimulante de una atmósfera de cooperación y descubrimiento (Marina, 2025). A este respecto, conviene recordar las investigaciones de Csikszentmihalyi (2005) sobre el estado de flujo, donde el ser humano es capaz de vivir momentos intensos y extensos de concentración absoluta, ajenos a estímulos y distracciones externas y a recompensas de reforzamiento variable.

En definitiva, adoptar como propósito esencial y prioritario de la escuela educativa, enseñar y aprender a pensar y actuar de manera disciplinada, crítica, honesta y creativa, sobre los problemas auténticos en los contextos reales que preocupan e intrigán al aprendiz. Potenciar una cultura de la búsqueda de la verdad, de honestidad intelectual, de experimentación, de ensayo y error, de cuestionamiento, duda, validación y rectificación, pero de manera muy especial una cultura de tolerancia cero a la mentira intencionada, al engaño y a la manipulación. En un mundo de postverdad normalizada, que devalúa la verdad, ser honesto contigo mismo es un acto de rebeldía y un principio ético irrenunciable, (Marina, 2025, Cortina, 2024).

En este excitante y complejo proceso, la dirección consciente de la atención es la clave, para dejar de ser cuchillos flotando a merced de algoritmos, redes y pantallas. La mejor manera de rescatar la atención es promover el pensamiento, es decir, la reflexión consciente y cooperativa sobre las vivencias y experiencias espontáneas y acompañadas (Kuenerz, 2025).

6. UNA DIDÁCTICA SOCRÁTICA, PLURAL, FLEXIBLE Y COMPROMETIDA. LA COMPLEMENTARIEDAD METODOLÓGICA DE LOS CONTRARIOS

Provocar la reconstrucción de los recursos subjetivos automáticos cotidianos en pensamiento crítico, práctico y creativo requiere movilizar una pedagogía plural, experiencial y flexible que integre las siguientes posiciones aparentemente contradictorias: Estimular la experiencia activa y la contemplación reflexiva; buscar el equilibrio entre la duda y la afirmación/refutación experimental; compatibilizar el desarrollo de habilidades y disposiciones con la construcción de modelos de mundo; y de manera muy especial, la simbiosis de la razón y la emoción, los afectos

y la reflexión. No parece saludable que la nueva generación siga ciegamente “sus instintos y deseos”, sabiendo que están siendo programados y distorsionados por la potente tecnología adictiva que inunda la atmósfera digital. La pedagogía educativa ha de ayudar al aprendiz a conocer el origen, el sentido, la intensidad y las consecuencias de sus deseos, así como las formas y métodos más adecuados para construir los hábitos conscientes y voluntarios, que faciliten su autorregulación (Rot, 2023).

Puesto que el conocimiento práctico, automático y subconsciente,—primer sistema de procesamiento de Kahneman— es abrumadoramente alimentado por las redes y plataformas virtuales y presenciales, en un sentido en gran medida perverso y toxico, la actividad pedagógica en la escuela educativa debe centrarse de manera intensa y prioritaria en el desarrollo del pensamiento práctico, crítico y creativo —segundo sistema de Kahneman—. Es decir, la escuela educativa ha de centrarse prioritariamente en estimular y orientar la capacidad de pensar, decidir y hacer de manera deliberada, consciente y reflexiva sobre los patrones ya adquiridos previamente, en todos los dominios del saber y del hacer. Este enfoque implica un proceso complejo y delicado de reconstrucción personal, grupal y social. Es evidente que tal reconstrucción no puede edificarse solo desde la teoría, sino que requiere la vivencia experiencial. Vivencias que demuestren que ni la ideológica ultraliberal ni el determinismo digital son inevitables y que la coexistencia híbrida e interactiva de organismos, mentes y máquinas nos ofrece escenarios sorprendentes que necesitamos aprender a explorar y habitar. La pluralidad flexible, la indagación y experimentación rigurosa y el dialogo compasivo y creativo han de constituir el sustrato de esta nueva pedagogía educativa, convencida de que para entender a las personas como realmente son hay que imaginar lo que pueden llegar a ser. Una decidida apuesta pedagógica, contracultural, por su optimismo y esperanza precisamente en los escenarios sociales contemporáneos tan poco esperanzadores (Byung-Chul, 2024 y Solnit, 2025). Teniendo muy presente como ya defendía Orwell, en su distopía de 1984, que la esperanza, si es que existe, hay que construirla.

Para este propósito, merece especial atención el desarrollo de IAS democráticas y sensibles a los modelos pedagógicos que potencian la autonomía y autorregulación de los individuos, grupos y colectividades. Es decir, IAS socráticas, alimentadas y entrenadas con principios epístémicos, éticos y pedagógicos que fortalecen a la vez la subjetividad personal y el bienestar social de la comunidad, cuyas sorprendentes posibilidades y preocupantes riesgos ya intenté desbrozar en mi anterior publicación (Pérez Gómez, 2024).

Este nuevo y poderoso relato en educación concibe la infancia y la adolescencia como el tesoro vivo de la humanidad, y el profesorado como el factor decisivo que cuida y estimula con mimo su crecimiento. Para alcanzar este objetivo, es esencial contar con profesionales colaborativos (YO-NOS), respetados y admirados, que posean altas competencias académicas, culturales, éticas y socioemocionales, enamorados del saber y apasionados por ayudar a aprender, con la capacidad y el deseo de aprender en cooperación a lo largo de toda su vida. Solo así podrá afrontar los asombrosos desafíos educativos de un entorno presencial y virtual, cada vez más rico y complejo, que evoluciona a una velocidad vertiginosa, donde la escuela cumple un rol singular: reposar la velocidad del cambio para analizarlo, comprenderlo y ofrecer respuestas pedagógicas relevantes.

REFERENCIAS

- Alter, A. (2018). *Irresistible: ¿Quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos?* Paidós.
- Applebaum, A. (2024). *Autocracia*. Debate.
- Ariely, D. (2023). *Misbelief: What Makes Rational People Believe Irrational Things*. Harper
- Bates, P. (2023). *Los hombres que odian a las mujeres: Incels, artistas de la seducción y otras subculturas misóginas online*. Capitán Swing.
- Byung-Chul, H. (2024). *El espíritu de la esperanza*. Herder.
- Cialdini, R. (2022). *Influencia. La Psicología de la persuasión*. Harpercollins.
- Crawford, K. (2025). *Atlas de inteligencia artificial - Poder, política y costos planetarios*. Fondo de Cultura Económica.
- Cross. M. (2025). *Des-información: Manipulación, propaganda y censura en la sociedad del control*. El tragacionista.
- Csikszentmihalyi. M. (2011). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Kayros
- Cyber Guardians, (2024). <https://www.cyber-guardians.org>
- Desmurget. M. (2020). *La fábrica de cretinos digitales: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*. Ediciones Península.
- Desmurget. M. (2025). *Más libros y menos pantallas: Cómo acabar con los cretinos digitales*. Ediciones Península.
- DiResta, R. (2024). *Invisible rulers*. Public Affairs.
- Fisher, M. (2023). *Las redes del caos*. Península.
- Goleman, D. (2025). *Focus*. Kairos.
- Graeber, D. (2021). *En deuda: Una historia alternativa de la economía*. Ariel.
- Graeber, D., & Wengrow, D. (2022). *El amanecer de todo: Una nueva historia de la humanidad*. Ariel.
- Gutierrez-Rubí, A. (2025). *Polarización, soledad y algoritmos*. Siglo XXI.
- Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes*. Planeta Audio.
- Hao, K. (2025). *Empire of AI: Inside the reckless race for total domination*. Penguin.
- Haraway, D. (2023). *Mujeres, simios y ciborgs: La reinvención de la naturaleza*. Alianza.
- Hari, J. (2023). *El valor de la atención*. Península.
- Jarvis, J. (2024). *The Web We Weave: Why We Must Reclaim the Internet from Moguls, Misanthropes, and Moral Panic*. Basic Books.
- Kuenerz, M. (2025). *El juego de la atención: El método para hacer consciente el inconsciente*. Vergara.
- Marina, J. A. (2025). *La vacuna contra la insensatez: Tratado de inmunología mental*. Ariel.

- Monbiot, G. y Hutchison, P. (2025). *La doctrina invisible: La historia secreta del neoliberalismo (y cómo ha acabado controlando tu vida)*. Capitán Swing.
- Mounk, Y. (2024). *La trampa identitaria: Una historia sobre las ideas y el poder en nuestro tiempo*. Paidós.
- Murray, B. (2019). *La próxima revolución: Las asambleas populares y la promesa de la democracia directa*. Virus editorial.
- Pérez Gómez, A. I. (2017). *Pedagogías para tiempos de perplejidad y pandemias*. Homo Sapiens.
- Pérez Gómez, A. I. (2024) La revolución pedagógica de la IA educativa. *Márgenes*. 5(2), 220-235.
- Piketty, TH. (2025). *Hacia un socialismo ecológico*. Deusto.
- Rivera, L. (2025). *Esclavos del algoritmo: Manual de resistencia en la era de la inteligencia artificial*. Debate.
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Planeta.
- Roozenbeek, J., & Van der Linden, S. (2024). *The Psychology of Misinformation*. Cambridge University Press.
- Rot, M. (2023). *Infoxicación*. Paidós.
- Sánchez, R. (2024). *Bulos: manual de combate*. Manual de combate.
- Simard, S. (2021). *Finding the Mother Tree: Discovering the Wisdom of the Forest*. Deckle Edge.
- Solnit, R. (2025). *El camino inesperado*. Lumen.
- Tarnoff, B. (2025). *Internet para la gente: La lucha por nuestro futuro digital*. Debate.
- Varoufakis, Y. (2024). *Tecnofeudalismo: El silencioso sucesor del capitalismo*. Deusto.
- Youyou, W., Kosinski, M. y Stillwell, D. (2015). Los juicios de personalidad basados en computadora son más precisos que los realizados por humanos. *Proc Natl Acad Sci EE. UU.* 27 de enero de 2015; 112(4):1036-40.